

---

★11月13日(日)18時15分—20時30分(18時30分受付開始)  
◎技アリ企画「ロシア武術システム ソードワーク 2」●講師：北川貴英●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール／東京都中央区銀座一丁目25番3号／電話03-3561-5163●参加費：2000円 ※木刀、居合刀(模造刀)、もしくはそれらと同サイズの棒などをご持参ください。【ひとこと】剣を自分の身体、精神、動きを一段と洗練させるツールとして活用することで、さらなるレベルアップを図ることを目指します。

---

★11月16日(水)18時30分—20時30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@新川 ワンテーマ「股関節を畳む」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 1号室／東京都中央区新川一丁目26番1号／電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】股関節と、骨盤、趾(あしゆび)、胸割り、腕、指とをつないで、さらに活性化するための稽古をします。

---

★11月17日(木)19時—21時(18時30分受付開始)  
◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテーマ「体幹をつくる」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】動けるからだのための「体幹」の作り方を解説し稽古します。

---

★11月18日(金)18時30分—20時

30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@月島 ワンテーマ「技アリ式稽古法」●講師：中島章夫●会場：月島社会教育会館 第一和室／東京都中央区月島四丁目1番1号(月島区民センター4階、5階)／電話番号03-3531-6367●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】拙著『技アリの身体になる』に紹介した稽古素材を中心に、半身動作研究会の技アリ式稽古法を実習。リクエストにも応じます。

---

★11月19日(土)18時30分—20時30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@京橋 ワンテーマ「杖による練法」●講師：中島章夫●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール／東京都中央区銀座一丁目25番3号／電話03-3561-5163●定員：15名※杖を持参ください。貸し出し用もありますのでお問い合わせください。●参加費：2000円【ひとこと】杖は動きを練るのに適しています。「巴」など杖の型と袋竹刀などを使った練法を紹介し

---

★11月22日(火)18時30分—20時30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@明石町 ワンテーマ「前腕に体幹の力を伝える」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 7号和室／東京都中央区明石町14番2号／電話03-3546-9125●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】前腕を体幹の力を相手に伝えるための優れた道具にする方法と、実際の使い方を紹介します。マッサージなど相手の筋肉をゆ

るめる方法も練習します。

---

★11月24日(木)19時—21時(18時30分受付開始)  
◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテーマ「離陸をかける」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の技法を支えている「足裏の垂直離陸」を中心に、離陸をかけるという術理を稽古します。

---

★11月26日(土)18時15分—20時45分(18時受付開始)  
◎技アリ企画「構造動作・基礎トレーニングセミナー 一骨盤おこし、胸割り、趾トレ」●講師：中村考宏／治療士(えにし治療院院長／スポーツ&股割り研究所所長)●会場：明石町区民館 6+7号和室／東京都中央区明石町14番2号／電話03-3546-9125●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】立つ、歩く、走る、座るなど動作と姿勢(骨格)とを連動させた、構造動作トレーニングを行ないます。姿勢や動作でいま抱えている課題、問題など、講師への質問も大歓迎。どなたでも参加していただけます。

---

★11月27日(日)14時—16時30分(13時30分受付開始)  
◎技アリ企画「構造動作・股割りチャレンジセミナー」●講師：中村考宏／治療士(えにし治療院院長／スポーツ&股割り研究所所長)●会場：新川区民館 1+2号室／東京都中央区新川一丁目26番1号／電話03-3551-7000●定員：

25名●参加費：3000円【ひとこと】キング・オブ・構造動作トレーニングである「股割り」。補助トレーニング、準備動作、効果的な股割りのやり方まで。

---

★11月29日(火)18時30分—20時30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@築地 ワンテーマ「技アリ式稽古法」●講師：中島章夫●会場：築地社会教育会館 第一和室／東京都中央区築地4丁目15番1号／電話03-3542-4801・03-3542-4802●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】拙著『技アリの身体になる』に紹介した稽古素材を中心に、半身動作研究会の技アリ式稽古法を実習。リクエストにも応じます。

---

★11月30日(水)18時30分—20時30分(18時受付開始)  
◎半身動作研究会@明石町 ワンテーマ「皮膚を操作する」●講師：中島章夫●会場：明石町区民館 7号和室／東京都中央区明石町14番2号／電話03-3546-9125●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】皮膚の接点圧力のコントロールによって、相手を崩す方法を学びます。

---